

栄養成分情報一覧表

<ご注意>

栄養成分値は、一部を除き「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づいた当社計算値です。『さわやか』でのお食事の“目安”としてご活用下さい。



さわやか株式会社

〒437-0121静岡県袋井市宇刈137

TEL0538-31-2511

更新日: 2024/10/1

| 分類 | 商品名 | 栄養成分 | | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------|------------|---------|-----------|---------|
| | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 塩分 g |
| おこさま | おこさまハンバーグ(ケチャップソース、ゼリーつき) | 511 | 30.8 | 15.8 | 60.6 | 1.8 |
| | おこさまオムライス (ゼリーつき) | 402 | 9.6 | 15.1 | 57.9 | 1.7 |
| | おこさまカレー | 323 | 5.6 | 9.0 | 53.2 | 1.4 |
| | おこさまゼリー(ぶどう味) | 45 | 0.1 | 0.0 | 12.0 | 0.0 |
| | しらすの雑炊(ベビーフード)※生後7ヶ月頃から | 34 | 1.0 | 0.2 | 7.0 | 0.3 |
| | おこさまコーンポタージュ | 116 | 1.9 | 7.8 | 9.6 | 1.0 |
| | おこさまりんごジュース | 77 | 1.3 | 0.0 | 18.1 | 0.0 |
| | おこさまミルク(シロップなし ホット・アイス) | 107 | 5.3 | 6.1 | 7.7 | 0.2 |
| | おこさまバナナミルク | 114 | 3.6 | 3.9 | 17.1 | 0.1 |
| | おこさまクリームソーダ | 162 | 18.1 | 4.6 | 30.6 | 0.0 |
| | おこさまバニラアイス | 153 | 2.5 | 9.2 | 14.8 | 0.1 |
| おこさまプリン | 65 | 3.0 | 5.7 | 19.5 | 0.1 | |
| 炭焼きハンバーグ | げんこつハンバーグ(ソースなし) | 616 | 51.8 | 39.6 | 14.0 | 2.7 |
| | おにぎりハンバーグ(ソースなし) | 504 | 41.7 | 32.0 | 13.3 | 2.2 |
| | よくばりコンビ(ソースなし) | 600 | 43.6 | 42.8 | 8.3 | 2.5 |
| | 和風ハンバーグ(ソースなし) | 436 | 35.9 | 28.0 | 10.0 | 2.2 |
| | オニオンソース(40cc) | 25 | 0.7 | 0.0 | 5.1 | 1.0 |
| | デミグラスソース(40cc) | 33 | 0.8 | 1.0 | 5.3 | 0.5 |
| | ハンバーグとエビフライ(ソース除く、タルタルソースつき) | 551 | 34.7 | 36.3 | 22.8 | 2.6 |
| | ハンバーグと焼き野菜カレー(ソースなし) | 547 | 32.1 | 31.9 | 32.7 | 4.7 |
| | ハンバーグとビーフシチュー(ソースなし) | 487 | 37.4 | 30.3 | 16.2 | 2.4 |
| | 手づくりハンバーグ(ソースなし) | 426 | 35.7 | 27.9 | 8.8 | 2.2 |
| | チーズハンバーグ(ソースなし) | 569 | 44.4 | 39.2 | 9.5 | 2.7 |
| オニオンソース(30cc) | 19 | 0.6 | 0.0 | 3.9 | 0.7 | |
| デミグラスソース(30cc) | 25 | 0.6 | 0.7 | 4.0 | 0.3 | |
| 炭焼きステーキ | さわやかステーキ150g(ステーキ塩つき) | 412 | 36.9 | 25.1 | 11.1 | 2.7 |
| | 厚切りさわやかステーキ300g(ステーキ塩つき) | 767 | 71.4 | 48.3 | 11.9 | 2.9 |
| | 炭焼き鶏ステーキ(ソースなし) | 613 | 35.7 | 45.5 | 11.8 | 2.2 |
| | ハンバーグとステーキ(ステーキ塩つき・ソースなし) | 685 | 61.6 | 43.6 | 11.9 | 3.6 |
| | ステーキソース(20cc) | 29 | 0.8 | 0.0 | 5.4 | 1.3 |
| | おろしポン酢 | 29 | 1.2 | 0.1 | 5.1 | 2.0 |
| | オニオンソース(30cc) | 19 | 0.6 | 0.0 | 3.9 | 0.7 |
| デミグラスソース(30cc) | 25 | 0.6 | 0.7 | 4.0 | 0.3 | |
| 湖西浜名湖店 炭焼きメニュー | 炭焼きシーザーサラダ | 440 | 16.2 | 33.8 | 19.6 | 3.5 |
| | 削りチーズの炭焼きシーザーサラダ | 438 | 17.4 | 33.4 | 18.7 | 3.0 |
| | ハンバーグと炭焼き野菜(ソースなし) | 714 | 37.3 | 45.2 | 34.8 | 3.4 |
| | ステーキと炭焼き野菜(ステーキ塩つき) | 705 | 38.5 | 43.0 | 36.2 | 3.7 |
| | 炭焼きゴロゴロ野菜 | 397 | 3.6 | 20.6 | 43.6 | 2.0 |
| 炭焼きゴロゴロ野菜の盛り合わせ | 914 | 8.8 | 55.0 | 85.2 | 3.7 | |

更新日: 2024/10/1

| 分類 | 商品名 | 栄養成分 | | | | |
|--------------|----------------------------|-------|-------|------|-------|-----|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
| | | kcal | g | g | g | g |
| ライス・パン | ライス | 336 | 5.0 | 0.6 | 74.2 | 0.0 |
| | ライス大盛 | 504 | 7.5 | 0.9 | 111.3 | 0.0 |
| | 小ライス | 252 | 3.8 | 0.5 | 55.6 | 0.0 |
| | ライ麦パン(ホイップバターなし) | 200 | 6.0 | 2.2 | 37.7 | 0.8 |
| | ホイップバター | 37 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 0.1 |
| | ガーリックライス小 | 385 | 12.4 | 8.0 | 63.2 | 0.7 |
| | ガーリックライス並 | 469 | 13.6 | 8.1 | 81.8 | 0.7 |
| | ガーリックライス大 | 703 | 20.3 | 12.0 | 122.7 | 1.1 |
| サラダ | 季節の農園サラダ(ドレッシングなし) | 88 | 2.3 | 14.1 | 16.5 | 0.4 |
| | 竜田揚げサラダ(ドレッシングなし) | 422 | 22.9 | 28.2 | 16.0 | 1.7 |
| | フレッシュサラダ(さわやかドレッシング) | 63 | 0.5 | 5.7 | 2.8 | 0.4 |
| | シーザーサラダ(シーザードレッシング) | 196 | 3.2 | 17.3 | 7.0 | 0.7 |
| | トマトサラダ(たまねぎドレッシング) | 130 | 1.5 | 11.4 | 12.2 | 0.5 |
| | さわやかドレッシング(30g) | 110 | 0.2 | 11.3 | 1.9 | 0.9 |
| | たまねぎドレッシング(30g) | 90 | 0.1 | 8.4 | 2.8 | 0.5 |
| | シーザードレッシング(30g) | 143 | 0.5 | 15.0 | 0.9 | 0.5 |
| スープ みそ汁 | オニオングラタンスープ | 178 | 9.0 | 7.8 | 17.3 | 1.8 |
| | コーンポタージュ | 145 | 2.5 | 9.4 | 12.6 | 1.1 |
| | みそ汁 | 41 | 2.3 | 0.9 | 5.2 | 2.1 |
| | ランチスープ(野菜スープ) | 15 | 0.5 | 0.1 | 2.8 | 1.1 |
| ライトミール | 焼き野菜カレー(単品) | 265 | 6.5 | 12.7 | 31.0 | 3.4 |
| | 梅しらす雑炊(お茶・きざみわさびつき) | 402 | 13.8 | 5.5 | 68.4 | 6.5 |
| | きざみわさび | 9.0 | 0.4 | 0.0 | 1.8 | 0.4 |
| | ナスとトマトのミートドリア | 575 | 15.0 | 25.0 | 71.8 | 2.4 |
| | 鉄鍋ビビンバ(ビビンバソースつき、コチュジャンなし) | 674 | 17.9 | 28.3 | 80.8 | 4.2 |
| | コチュジャン | 12 | 0.7 | 0.3 | 2.9 | 0.6 |
| バーガー | 炭焼きバーガー(フライドポテトつき) | 816 | 38.2 | 35.4 | 77.9 | 5.3 |
| | 炭焼きチーズバーガー(フライドポテトつき) | 961 | 46.9 | 46.7 | 78.8 | 5.9 |
| カンパイ ドリンク | ぶどうカルピス | 140 | 0.6 | 0.0 | 35.7 | 0.0 |
| | 青りんごソーダ | 64 | 0.0 | 0.0 | 17.5 | 0.1 |
| | ホットゆずジンジャー | 99 | 0.0 | 0.0 | 25.6 | 0.0 |
| | 玄米緑茶 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | ウーロン茶 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | りんごジュース | 77 | 0.3 | 0.0 | 18.7 | 0.0 |
| | コーラ | 74 | 0.2 | 0.0 | 18.2 | 0.0 |
| デザート | シャインマスカットパフェ | 319 | 3.3 | 13.4 | 46.8 | 0.2 |
| | 焼き芋パフェ | 231 | 2.5 | 8.0 | 37.2 | 0.1 |
| | シャインマスカットジュレ | 165 | 1.1 | 5.0 | 29.0 | 0.1 |
| | 巨峰ジュース | 81 | 0.2 | 0.0 | 20.4 | 0.0 |
| | シャインマスカットジュース | 91 | 0.5 | 0.1 | 22.5 | 0.1 |
| | 渋皮栗モンブラン | 245 | 2.5 | 12.2 | 31.4 | 0.1 |
| | チョコパフェ | 446 | 5.6 | 26.5 | 46.6 | 0.3 |
| | プチコーヒーゼリー | 106 | 2.8 | 5.1 | 12.2 | 0.1 |
| | バナナミルク | 137 | 2.5 | 2.1 | 29.5 | 0.1 |
| | さわやかプリンセット(ライスまたはパンなし) | 101 | 5.7 | 9.9 | 35.6 | 0.2 |

更新日: 2024/10/1

| 分類 | 商品名 | 栄養成分 | | | | |
|-------|---------------------|-------|-------|------|------|-----|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
| | | kcal | g | g | g | g |
| ドリンク | ブレンドコーヒー(ブラック) | 5 | 0.3 | 0.0 | 0.9 | 0.0 |
| | アイスコーヒー(ブラック) | 8 | 0.4 | 0.0 | 1.4 | 0.0 |
| | 紅茶(ストレート) | 3 | 0.3 | 0.0 | 0.3 | 0.0 |
| | アイスティ(ストレート) | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | レモン(1枚)(紅茶、アイスティ用) | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | 卓上シュガー(グラニュー糖) | 12 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0.0 |
| | ポーションシロップ(ガムシロップ) | 36 | 0.0 | 0.0 | 9.1 | 0.0 |
| | コーヒーフレッシュ | 13 | 0.2 | 1.3 | 0.2 | 0.0 |
| おつまみ | オニオンフラワー(ソースつき) | 418 | 3.9 | 23.0 | 46.7 | 4.9 |
| | フライドポテト | 311 | 4.6 | 11.3 | 47.6 | 1.2 |
| | ピリ辛ポテト | 329 | 5.1 | 11.6 | 51.0 | 2.4 |
| | 竜田揚げ | 408 | 22.1 | 28.1 | 12.8 | 1.7 |
| | エビフライ | 266 | 9.9 | 19.0 | 13.1 | 1.2 |
| アルコール | 生中ジョッキ(ザ・プレミアム・モルツ) | 115 | 1.5 | 0.0 | 9.6 | 0.0 |
| | 生中ジョッキ(一番搾り) | 152 | 1.5 | 0.0 | 10.3 | 0.0 |
| | 瓶ビール(ザ・プレミアム・モルツ) | 235 | 3.0 | 0.0 | 19.5 | 0.1 |
| | 瓶ビール(キリン一番搾り) | 200 | 2.0 | 0.0 | 13.5 | 0.0 |
| | ビールテイスト飲料 オールフリー | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | ビールテイスト飲料 グリーنزフリー | 24 | 0.3 | 0.0 | 5.7 | 0.0 |
| | デカンタワイン赤 | 292 | 0.8 | 0.0 | 6.0 | 0.0 |
| | デカンタワイン白 | 292 | 0.4 | 0.0 | 8.0 | 0.0 |
| | グラスワイン赤 | 73 | 0.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 |
| | グラスワイン白 | 73 | 0.1 | 0.0 | 2.0 | 0.0 |
| | 角ハイボール | 88 | 0.2 | 0.2 | 3.7 | 0.0 |